

 VANDERBILT KENNEDY CENTER

Orientación sobre pubertad, sexo y sexualidad



Una guía para apoyar a adolescentes y adultos autistas

La importancia de enseñar sobre sexualidad

Aprender sobre las relaciones sexuales y la sexualidad es una parte importante del desarrollo. Las personas autistas atraviesan la pubertad, quieren tener relaciones (tanto amistades como relaciones románticas) y tienen sentimientos sexuales. Las personas autistas, como todas las personas, tienen derechos sexuales inherentes. Estos derechos y necesidades deben reconocerse, defenderse y respetarse. Las personas autistas tienen el mismo derecho a la educación sexual que sus compañeros. Aprender sobre sexo y sexualidad permite a las personas tomar decisiones informadas y seguras. Sin embargo, pueden ser necesarias modificaciones en el programa para que la persona a la que está apoyando pueda aprender del material de manera significativa.

Este recurso está diseñado para dar información básica sobre cómo apoyar a las personas autistas en el aprendizaje sobre la pubertad, el sexo y la sexualidad. Sin embargo, muchas de las estrategias descritas en este kit de herramientas son apropiadas para personas con otras discapacidades en una variedad de niveles de capacidad. Aunque este recurso puede no dar instrucción sobre todos los temas que puedan surgir, las estrategias que se cubren en este kit de herramientas pueden aplicarse y adaptarse para tratar otros temas sexuales.

Los siguientes recursos de *Vanderbilt Kennedy Center* pueden usarse junto con este folleto. Los recursos son gratuitos, pero para algunos deberá registrarse.

» ***Curso de orientación sobre pubertad, sexo y sexualidad (Navigating Puberty, Sex, & Sexuality)***

Una revisión pormenorizada de este material y otros recursos se pueden encontrar en el curso en línea, al que se puede acceder registrándose con una cuenta gratuita en triad.vkclearning.org y accediendo a la información en la carpeta *Caregiver* (Cuidador).

» ***Kit de herramientas para cuerpos sanos (Healthy Bodies)***

Este kit de herramientas aporta información y estrategias visuales para enseñar sobre temas relacionados con la pubertad. Hay versiones disponibles para niños y niñas. Acceda a la información en: vkc.vumc.org/healthybodies.

» ***Curso sobre pubertad, sexo y sexualidad (Puberty, Sex, and Sexuality)***

Este curso se creó para adolescentes y adultos autistas que pueden revisar la información por sí mismos o pueden trabajar con los recursos junto a un adulto de confianza que pueda dar apoyo si es necesario. Regístrese para obtener una cuenta gratuita en triad.vkclearning.org y acceda a la información en la carpeta *Caregiver* (Cuidador).

» ***Kit de herramientas sobre pubertad, sexo y sexualidad (Puberty, Sex, and Sexuality)***

Este archivo PDF imprimible puede usarse junto con el curso. Acceda a la información en: triad.vumc.org/puberty-sex

Otros recursos en
línea en:
triad.vkclearning.org

Cómo orientar la enseñanza

Cuándo empezar la conversación

Las conversaciones sobre salud sexual suelen comenzar antes de la pubertad para ayudar a los niños a aprender y prepararse para estos cambios biológicos. Las lecciones deben adecuarse a la edad y pueden evolucionar y ampliarse con el tiempo. También es importante tener en cuenta que los niños autistas pueden necesitar más tiempo para aprender y prepararse para los cambios físicos, sociales y emocionales que se producen durante la pubertad, por lo que puede ser necesario iniciar estas conversaciones antes. Ser proactivo en estas conversaciones puede disminuir la probabilidad de expresiones sexuales inapropiadas, aumentar la seguridad y permitir que la sexualidad se presente de manera más positiva.

¿Quiénes mantienen estas conversaciones?

La colaboración entre cuidadores y otros proveedores aumenta el apoyo y ayuda a asegurar la coherencia en la enseñanza mediante distintos entornos. Los proveedores y cuidadores deben trabajar juntos para desarrollar objetivos apropiados e identificar un plan de enseñanza aplicable a la persona a la que están apoyando. Dependiendo de su rol y del plan, puede variar quién toma la iniciativa. Es importante que los cuidadores, educadores y otros proveedores colaboren para determinar el plan y quién va a asumir el liderazgo en la enseñanza. Cuando se está colaborando, es importante asegurar que se respeten las creencias y valores culturales de la persona apoyada.

Cómo tener estas conversaciones:



RESPECTO

Todas las personas merecen respeto. Puede que no esté de acuerdo o no comparta los mismos valores que la persona a la que está apoyando, pero puede respetar sus decisiones o acciones basadas en sus actitudes y valores. Háblele o diríjase a él de una manera que sea respetuosa.



PRIVACIDAD

Es importante tener estas conversaciones en privado, para que la persona apoyada no se sienta avergonzada. Esto también sirve como modelo de que las conversaciones relacionadas con la sexualidad deben tener lugar en privado con personas en las que la persona confía.



TONO

Nadie debería sentirse avergonzado de sus sentimientos y conductas sexuales. Usted podría ser la primera persona que ha hablado con él sobre salud sexual.

Independientemente del estilo de comunicación o nivel de independencia, la persona a la que está apoyando puede y debe tener la oportunidad de aprender sobre sexualidad. Cuando se enseña sobre sexualidad, es importante usar estas directrices para la enseñanza y adaptar su uso específico a las capacidades de aprendizaje de cada persona.



Consideraciones al crear y modificar apoyos para la enseñanza:

⊙ **EDAD**
¿Qué conductas son apropiadas y esperadas para la edad de esta persona?

⊙ **ESTILO DE COMUNICACIÓN/ APRENDIZAJE**
¿Cómo aprende mejor esta persona?

⊙ **HABILIDADES DEL DIARIO VIVIR**
¿Cuánto apoyo necesita esta persona con las actividades del diario vivir?

Consejos para buscar material visual apropiado:

⊙ El material visual debe estar desarrollado con propósitos educativos.

⊙ Asegúrese de que el material visual use un lenguaje apropiado para el estilo de comunicación/aprendizaje de la persona.

⊙ Las lecciones deben tener pasos simples y concretos.

⊙ Trate de evitar ilustraciones abstractas, ambiguas o caricaturescas.

¿Qué es la pubertad?

Los niños entran en la pubertad a diferentes edades (generalmente entre los 9 y 15 años), pero algunos pueden comenzar antes. Tenga en cuenta que es importante comenzar a enseñar sobre los cambios corporales y la pubertad antes de que ocurran los cambios.

📁 Otros recursos

El kit de herramientas *Cuerpos sanos* ofrece apoyos visuales, incluyendo imágenes simples de anatomía, horarios visuales para ducharse y cepillarse los dientes, historias sociales para una buena higiene y tarjetas con imágenes de sentimientos. *Cuerpos sanos para niñas* también tiene narrativas sociales que enseñan sobre los períodos menstruales, el cambio de toallas sanitarias y explican sobre los exámenes femeninos.

El kit de herramientas *Pubertad, Sexo y Sexualidad* ofrece términos y definiciones relacionados con la pubertad, incluyendo definiciones de erección, eyaculación y menstruación.

📁 Ejemplos de actividades de aprendizaje

- » Narrativas sociales y material visual sobre cambios corporales e higiene
- » Horarios visuales para tareas de higiene
- » Juego de roles para cambiar una toalla sanitaria o comprar un sostén
- » Juego de roles y narrativas sociales para las visitas al médico

Masturbación, erecciones y conductas privadas

Explorar las partes privadas del propio cuerpo es una parte normal del desarrollo. Es importante aprender en qué momentos y lugares es apropiada la conducta sexual. Castigar, avergonzar o prestar demasiada atención negativa a esta conducta puede hacer que ocurra más seguido, puede crear actitudes negativas hacia una conducta natural y puede hacer que en el futuro la persona no quiera buscar información correcta sobre conductas sexuales.

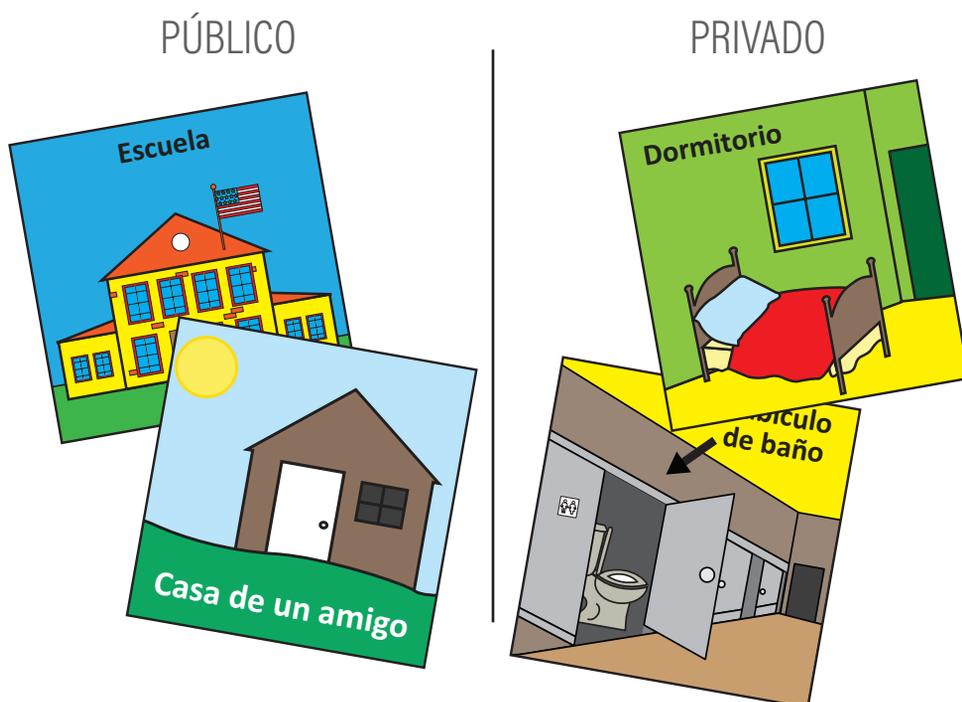
Otros recursos

Los kits de herramientas de *Cuerpos sanos y Pubertad, sexo y sexualidad* ofrecen varias herramientas de enseñanza relacionadas con la masturbación, las erecciones y el concepto de lo privado y lo público, incluyendo narrativas sociales, apoyos visuales y actividades de clasificación.

Ejemplos de actividades de aprendizaje

- » Las narrativas sociales se pueden ajustar para incluir información sobre cuándo y dónde es apropiado que la persona tenga esa conducta.
- » Redirigir a la persona hacia una conducta apropiada cuando esté teniendo conductas sexuales inapropiadas (por ejemplo, etiquetar productos en la tienda, buscar artículos de cierto color o empujar el carrito)
- » Poner material visual en la puerta del dormitorio da una señal de que este es un espacio seguro y privado.
- » Identificar la función de la conducta puede ayudar a desarrollar intervenciones específicas (por ejemplo, crear actividades para reducir el aburrimiento, programar tiempo privado para reducir la frecuencia).

EJEMPLO DE CÓMO SE PUEDE ADAPTAR UNA TABLA DE CLASIFICACIÓN DE LO PÚBLICO/PRIVADO.



Reproducción y embarazo

Enseñar sobre la reproducción, el embarazo y el parto ayuda a la persona apoyada a tener una mejor comprensión de este proceso si quiere tener relaciones sexuales o formar una familia. Independientemente de si cree que la persona quiere o puede cuidar de un niño, la mayoría de las personas son curiosas sobre la reproducción. Si se enseña la abstinencia, la persona necesita entender de qué es lo que está absteniéndose.

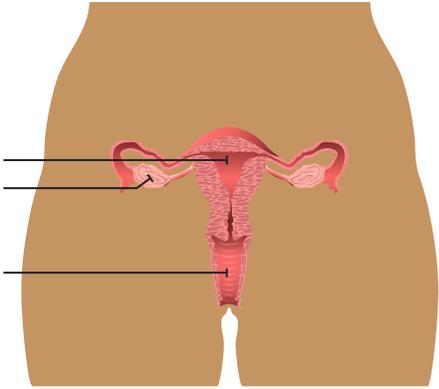
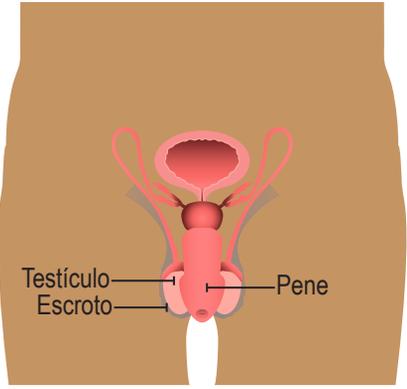
Otros recursos

La Lección 3 en el curso *Pubertad, Sexo y Sexualidad* presenta un diagrama rotulado de los órganos reproductivos del hombre y la mujer. Las tarjetas virtuales con términos de salud reproductiva también están disponibles. Es posible que estos términos necesiten simplificarse.

Ejemplos de actividades de aprendizaje

- » Dividir los videos de enseñanza en segmentos más cortos y enseñables
- » Asociar términos con definiciones y representaciones visuales
- » Desarrollar tarjetas de actividades de secuenciación donde la persona apoyada coloca los pasos de la reproducción (junto con material visual apropiado) en el orden correcto
- » Hacer preguntas de seguimiento relacionadas con la reproducción y pedir a la persona que responda señalando opciones de imágenes simplificadas

EJEMPLO DE CÓMO PUEDE ADAPTARSE LA ENSEÑANZA DEL SISTEMA REPRODUCTOR

FEMENINO	MASCULINO
	
<p>Identifique los siguientes: Útero Ovario Vagina</p>	

IMAGES ISTOCK.COM/PABLOFDEZR

Relaciones

El desarrollo de relaciones fuera de la familia puede ser difícil para las personas autistas debido a las dificultades con las habilidades sociales y las oportunidades limitadas para interacciones sociales. Las relaciones pueden ser difíciles para todos debido a la complejidad de interpretar las señales sociales. El desarrollo de relaciones es importante para la escuela, las citas, los trabajos y para otro tipo de participación en la comunidad. Mejorar las habilidades sociales puede ayudar a una persona a sentirse más segura en situaciones sociales y tener como consecuencia interacciones sociales más positivas.

Comunicación no verbal

La persona a la que está apoyando puede beneficiarse de practicar la interpretación de las señales sociales no verbales de los demás. Las actividades pueden incluir: usar guiones sociales, modelado en video y otras estrategias visuales para explicar concretamente lo que diferentes señales no verbales (por ejemplo, contacto visual, lenguaje corporal, escucha activa) podrían estar comunicando.

Inicio y mantenimiento de interacciones

Aprender a hacer cumplidos a los demás, preguntar sobre los intereses de otros e identificar temas de conversación puede aumentar la confianza al iniciar interacciones. Practicar la conversación de ida y vuelta por medio de juegos de roles y usar temporizadores y tarjetas con indicaciones puede ayudar a mejorar el intercambio en la conversación.

Enseñanza sobre relaciones

Ⓢ PRÁCTICA Y PREPARACIÓN

Aunque algunas personas autistas pueden no estar interesadas en citas o relaciones románticas, muchas sí lo están. Sin embargo, las diferencias en habilidades sociales y las malas experiencias en el pasado pueden hacer que este tipo de relaciones provoquen ansiedad. Los videos de modelado y los juegos de roles permiten a la persona la oportunidad de practicar estas habilidades en un entorno seguro y predecible. Esta práctica puede aumentar la confianza en las experiencias de la vida real.

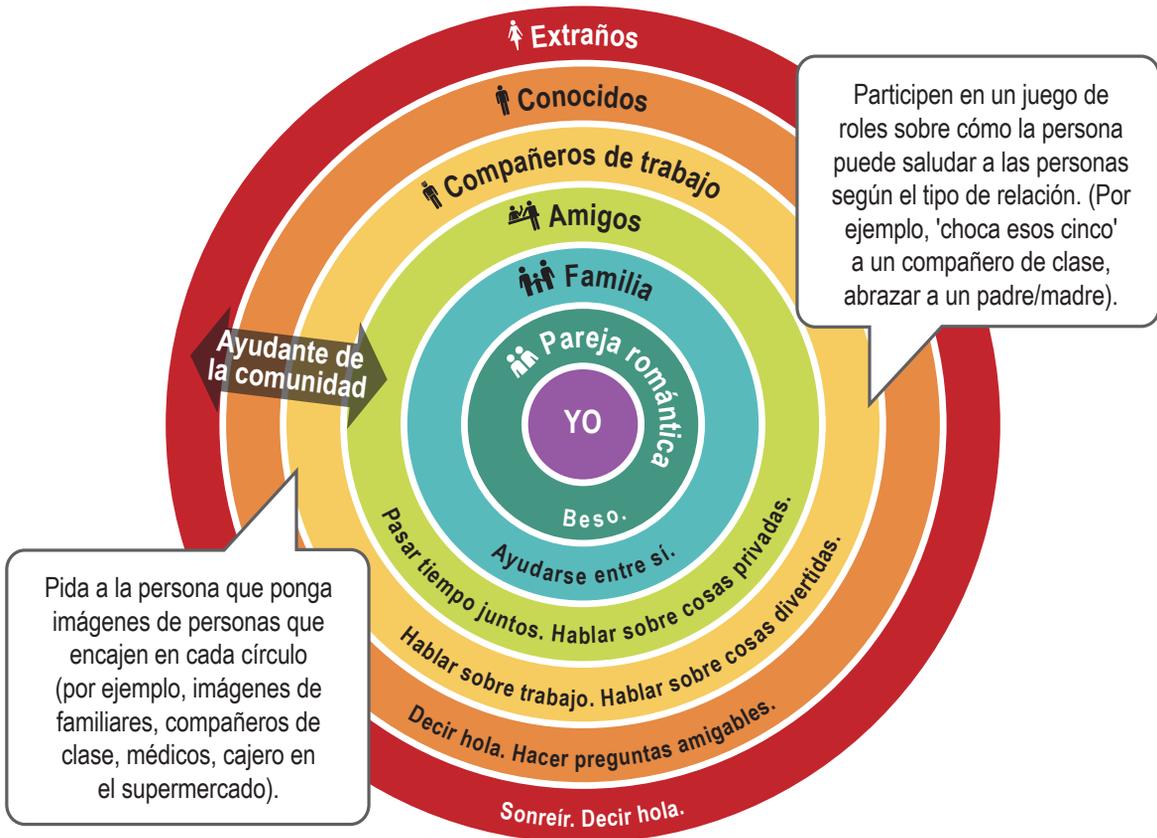
Ⓢ CONVERSACIONES SOBRE RELACIONES SANAS

Ayude a la persona a identificar las buenas y malas cualidades en diferentes tipos de relaciones, por medio de actividades como clasificar o usar el círculo de relaciones en la siguiente página. Practique lo que la persona apoyada debe hacer si siente que no está en una relación sana. Juntos, identifiquen a alguien con quien la persona a la que está apoyando pueda hablar si no está segura sobre su relación o se siente insegura.

Ⓢ ELIMINACIÓN GRADUAL DE APOYOS

En ocasiones puede ser apropiado acompañar en una cita como chaperón. Asegúrese de respetar los derechos y la privacidad de la persona a la que está apoyando. A medida que la persona apoyada adquiere habilidades y gana más confianza, la necesidad de acompañamiento (y su necesidad de estar allí) debería disminuir gradualmente con el tiempo.

EJEMPLO DE CÓMO SE PUEDEN ADAPTAR LOS RECURSOS EDUCATIVOS DE “TODO SOBRE LAS RELACIONES”



Redes sociales y conexión virtual

Juntos, usted y la persona a la que está apoyando pueden crear directrices de seguridad para el uso de las redes sociales.

Posibles directrices que enseñar para mantenerse seguro en las redes sociales

- » No comparta su dirección ni ciertos datos personales en Internet.
- » Si publica fotos, asegúrese de que son fotos que no le importaría que viera nadie, incluyendo niños y su familia.
- » Recuerde que incluso una conversación que parece privada por mensajería puede copiarse y compartirse con otros.
- » Cuando tenga una cita con alguien que conoció en Internet:
 - Asegúrese de que otra persona conoce la información de la cita.
 - Reúnase con él en algún punto en lugar de ir con él.
 - Reúnanse en un espacio público y seguro con el que estén familiarizados.

Las directrices y normas para las citas en línea, los juegos en Internet o los mensajes de texto pueden adaptarse a la persona a la que apoya usando estas normas como ejemplo. Asegúrese de que las normas sean lo bastante simples para que la persona las entienda. Incorpore el estilo de aprendizaje de la persona en un material visual que la persona pueda ver rápidamente cuando tome decisiones relacionadas con internet y mensajes de texto.

Relaciones sexuales, consentimiento y seguridad

Dar información precisa sobre las relaciones sexuales ayudará a la persona a la que está apoyando a estar preparada, tomar decisiones informadas, saber qué preguntas hacer y mantenerse segura. Presentar la información de manera proactiva (por ejemplo, antes de una expresión personal inapropiada) en una interacción abierta, informativa y positiva puede aumentar la probabilidad de que la persona busque su apoyo en el futuro. Por lo tanto, es importante comunicar que la sexualidad es una parte natural y saludable de la vida.

Cuando se enseña sobre relaciones sexuales, consentimiento y seguridad es importante considerar varios temas diferentes que se mencionan abajo:

- ⊗ Por qué las personas tienen relaciones sexuales
- ⊗ Preguntas que ayudan a la persona apoyada a identificar cuándo está lista para las relaciones sexuales
- ⊗ Qué son los sentimientos sexuales
- ⊗ Cuáles son los lugares apropiados para tener relaciones sexuales
- ⊗ Cuáles son las diferentes maneras de tener relaciones sexuales
- ⊗ Qué es pornografía
- ⊗ Qué es el consentimiento
- ⊗ Cómo se identifica el consentimiento

Otros recursos

La Lección 7 en el curso *Pubertad, Sexo y Sexualidad* ofrece guiones y actividades que pueden adaptarse a la persona a la que está apoyando. Hay también un plan de seguridad al final de la Lección 10 que puede adaptarse para ayudar a la persona apoyada a identificar personas y lugares seguros a los que la persona puede ir durante emergencias.

Ejemplos de actividades de aprendizaje

- » Mostrar escenarios sobre el consentimiento que permitan a la persona responder eligiendo la imagen correcta
- » Pedir y asegurar el consentimiento en un juego de roles
- » Adaptar la actividad de clasificación de lo Público vs. lo Privado para identificar lugares apropiados para tener relaciones sexuales
- » Hacer que la persona ordene imágenes que describen cómo obtener consentimiento y el acto de tener relaciones sexuales
- » Usar el juego de roles para decir “no” cuando no consiente la actividad sexual o los tocamientos inapropiados

Si sospecha que la persona a la que está apoyando ha sido víctima de abuso sexual, escuche y ofrezca apoyo. Anime a la persona a comunicarse con las agencias locales y ofrezca su ayuda para presentar un informe. Las sospechas de abuso sexual en niños y otras poblaciones vulnerables deben informarse a las autoridades correspondientes en su estado.

Anticoncepción y STI

Dar a la persona apoyada información de cómo protegerse de las consecuencias de tener relaciones sexuales (por ejemplo, embarazo, STI), puede ayudarla a tomar decisiones más seguras. Anime a la persona apoyada a hablar con un adulto de confianza o con su doctor si tiene alguna pregunta o inquietud relacionada con su salud sexual.

Otros recursos

La Lección 9 del curso *Pubertad, sexo y sexualidad* ofrece información básica sobre las enfermedades de transmisión sexual (*Sexually Transmitted Infection, STI, por sus siglas en inglés*) y los métodos anticonceptivos, que se puede adaptar a la persona a la que está apoyando.

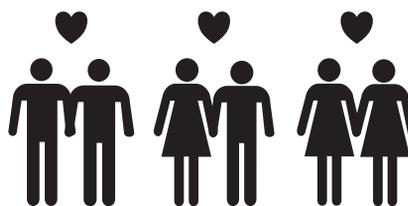
Ejemplos de actividades de aprendizaje

- » Participar en juego de roles (por ejemplo, comprar un condón, preguntarle a su pareja si se ha hecho pruebas de STI, hablar con el médico sobre su salud sexual)
- » Incorporar apoyos visuales (por ejemplo, usar modelos y videos médicos apropiados, relacionar imágenes con términos, crear una lista de “señales de alerta” para las STI)
- » Presentar guiones sociales (por ejemplo, qué es un condón y cómo funciona, cómo comprar un condón, cómo hablar con un adulto de confianza o un doctor sobre las inquietudes de salud sexual)

Las personas que se abstienen de la actividad sexual o los jóvenes que aún no son sexualmente activos también necesitan aprender sobre las consecuencias y responsabilidades de las relaciones sexuales, para que puedan tomar decisiones informadas y seguras en el futuro.

Sexo, género y orientación sexual

Recibir educación sobre sexo y orientación sexual permite que la persona apoyada esté mejor informada, ya sea que esté explorando esta información para sí misma o que haya observado estas diferencias en su salón de clases, familia o comunidad. Aunque es importante respetar las creencias y valores de la persona a la que está apoyando, también es importante enseñar que debemos tratar a los demás con dignidad y respeto, sin importar su sexo, orientación sexual o expresión sexual.



Otros recursos

La Lección 5 del curso *Pubertad, Sexo y Sexualidad* ofrece videos y apoyos visuales que definen y explican términos como sexo biológico, género, cisgénero, transgénero, heterosexual, bisexual y asexual. Existen otros términos y definiciones relacionados con la identidad sexual y la orientación sexual que podría necesitar enseñar, dependiendo de la persona a la que está apoyando.

Ejemplos de actividades de aprendizaje

- » Ser solidario. Escuchar lo que la persona que está apoyando está diciendo. Usar preguntas abiertas para saber cómo puede apoyarlo de una mejor manera.
- » Seguir la iniciativa de la persona a la que está apoyando. Quién, cuándo y lo que cuenta depende de él.
- » Ser comprensivo. Usar los pronombres con los que él se identifica y el nombre preferido.
- » Instruirse Encontrar información apropiada que explique la diferente terminología. Encontrar grupos de apoyo y pedir ayuda a otras personas cuando necesite más información.

Pensamientos finales

La información y las actividades en este recurso se desarrollaron para dar información básica y estrategias que lo ayuden a apoyar a las personas con autismo y otras discapacidades del desarrollo en el aprendizaje sobre sexo y sexualidad.

Impartir una educación sexual integral ayuda a la persona apoyada a integrarse de manera segura en la comunidad y a expresarse sexualmente de manera adecuada. Aunque no esté tratando todos estos temas en este momento, puede ser recomendable un plan para definir cuándo, cómo y quién enseñará estos temas.

Esta publicación la escribió Autumn Truss, doctora en Psicología, fellow del programa Formación de Líderes en Discapacidades del Neurodesarrollo (*Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities, LEND, por sus siglas en inglés*) y Instituto de tratamiento e investigación para los trastornos del espectro autista (*Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders, TRIAD, por sus siglas en inglés*); Whitney Loring, doctora en Psicología, profesora asistente de pediatría y psiquiatría y ciencias del comportamiento, directora de capacitación de TRIAD; y Laura Corona, doctora, psicóloga clínica autorizada y profesora asistente de pediatría. Nos gustaría reconocer las contribuciones de los cuidadores, educadores y defensores que también hicieron comentarios.

El personal de Comunicaciones de *Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities* editó y diseñó este kit de herramientas. Esta publicación se puede distribuir en su formato original sin costo. Vea más recursos y material para imprimir en línea en: vkc.vumc.org.

Este proyecto tiene el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (Health Resources and Services Administration, HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (Health and Human Services, HHS, por sus siglas en inglés) según el número de subvención T73MC30767, Vanderbilt Consortium LEND. Esta información o contenido y conclusiones son los del autor y no deben interpretarse como la posición o política oficial de, ni debe inferirse ningún respaldo de, HRSA, HHS o el Gobierno de los Estados Unidos. Mayo de 2021